Przewodnik zdrowia

Pismo poświęcone
pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Rocznik IV.

1898.

z 30 rycinami.

Redaktor i wydawca: A. Czarnowski, Berlin, Karlstrasse 32.

Zdrowie ludności jest podstawą
szczęścia i bogactwa narodu!

Cena 2,50 M. = 1 złr. 50 cent., w Rosji = 1 rub. 50 kop.

BERLIN 1898

Nakładem „Przewodnika Zdrowia“.

SPIS RZECZY

zawartych w IV roczniku „Przewodnika Zdrowia“ z roku 1898.

Rozprawki osobne.

Z chwil bieżących.

pienie ospy w Anglii zniesione — str. 70. — Przeciw użyciu sacharyny w piwowarstwie. — Dr. Gruby †. — str. 94.

Przestrogi i rady.

Dziesięć przykazań na zimę. — Ostróżność przy spożywaniu konserw! — st. 7. Leczenie durzycy (tyfusu) wodą — str. 15. — (B. Z. w R.) Czy kołtun jest chorobą. — (Bron. W.) Nadużywanie natronu (natrium bicarbonicum.) — str. 23. — Ostróżnie, niewolnicy tytoniu! — Sposób na zmęczenie wzroku. — str. 30. — Wychylanie się z wagonu. — Praca w postawie klęczącej. — str. 31. — Jarstwo w chorobach wątroby. — Niebezpieczeństwo przy bawieniu się dzieci z psami. — Młode, świeże jarzyny. — str. 39. Ostróżność podczas jazdy koleją. — Sypialnia. — Wpływ ćwiczeń cielesnych na prawidłową czynność serca i płuc. — str. 47. — Alkohol a małżeństwo. — Zamiast mięsa, więcej owoców, jarzyn i sałat! — Spij zawsze przy otwartem oknie! — Udławienie i zachłyśnienie u dzieci. — str. 54. — Prostota w odżywianiu chorych. — Koszulę częściej zmieniać! — Czystość w sypialni. — str. 55. — Jak się obchodzić z dziećmi jąkającemi się? — Wartość sałaty i jarzyny. — str. 62. — Błogi wpływ słońca na zdrowie. — Wyborny środek na muchy. — Wpływ światła słonecznego na organiczne zarodki. — Nakrycie głowy w letnie porze. — Kąpiele powietrzne i słoneczne dla suchotników. — Szkodliwość lodowato-zimnych napoi. — Ochraniajmy oczy. — str. 63. — Od czego przeważnie należy dobre trawienie pokarmów? — str. 64. — Ile potrzeba dni połogowych? — Srodek przeciw liszajowatym wyrzutom. — Wpływ słońca na usposobienie ludzkie. — str. 70. — Srodki przeciw zatwardzeniu. — Zmiana odzieży. — Okrycie głowy. — str. 79. — Zważaj na zmiany powietrza! — Przeciw gwałtownemu krwawieniu nosa. — str. 80. — zwalczanie pijaństwa za pośrednictwem zeszytów szkolnych. — str. 88. — Nadużywanie soli szkodzi zdrowiu. — Jak spędzać chwile wolne? — Szkodliwy surogat cukru. — str. 95.

Rozmaitości.

Zadanie moralne lekarzy. — str. 7. — Zgodność myśli człowieka „nieucywilizowanego“. — str. 15. — Kiedy człowiek najszybciej rośnie? — Komu surowica (serum) najlepiej pomaga? — Szczepienie ospy. — Higjena płacze w pruskiej szkole! — str 23. — Przyrząd Soxhleta potępiony. — str. 24. — VIII. Zjazd lekarzy i przyrodników polskich. Lecznica dla mniej zamożnych cierpiących na nerwy. — Polacy w pruskiem wojsku. — str. 31. — Odezwa. — Wystawa dzieci odżywianych wyłącznie pokarmami roślinnemi. — Pijaństwo w Warszawie. — str. 40. — Pierwsza kąpiel powietrzna i słoneczna dla Berlina. — Starzec 112-letni. — Kąpiele ludowe. — str. 48. — Jarosze jak zwykle zwycięzcami! — Niezwykła uroczystość. — str. 55. — Minister przeciw gorsetom. — Najstarszy człowiek na świecie. — Sposób przedłużenia życia. — str. 56. — Chleb a trucizna. — str. 64 — Przyczyna przyrostu ludności żydowskiej. — str. 70. — Niebezpieczeństwo trądu. — Oznaki należytego zdrowia. — Jak szybko rosną włosy? — Higjena małżeństwa. — Wpływ zamożności na śmiertelność. — str. 71. — Zgubność alkoholu. — Znaczenie zdrowia dla społeczeństwa. — Ile gorzałki wypija ludność w Królestwie Polskiem? — str. 72. — Lekarze obłąkanych a sprawa alkoholowa. — Alopatja w Moskwie. — Zaszczepienie kiły (syfilis.) — Skutki szczepienia ospy. — Palenie zwłok. — Nowe zwycięstwo jaroszów. — str. 80. — Wykłady ludowe przez profesorów uniwersyteckich. — str. 96. —

Piśmiennictwo.

„Przyr. Lekarz“. — Die unverfälschte Heilkunde. — str. 8. — Co to jest homeopatja? — Djetetyka dzieci. — Dr. Kornig. Higjena skromności. — str. 16. — Dr. Damm. Die Ehe. — Die gute vegetarische Küche. — Der weibliche Körper. — Dr. med. Fischer. Für junge Mütter. — Walter Fliess. Die Wasser-Anwendungen. — str. 24. — Dr. J. Galant. Jak długo człowiek żyć powinien. Dr. K. Kahnt. Phototherapie. — Die Erkältungs-Krankheiten. — Dr. A. Smee,

Erste Hilfe bei Unglücksfällen. — str. 32. — Zielnik czyli atlas roślin leczniczych. — Masaż i ruchy. — W. Siegert. Die erste Hilfe in Unglücksfällen und bei plötzlichen Erkrankungen bis zur Ankunft des Arztes. — str. 56. — „Powściągliwość i praca". — str. 64. — Dr. Boas Die Frauenkrankheiten. — Dr. Rindfleisch. Die naturgemässe Pflege der Augen. — Dr. Ignaz Peczely. Entdeckungen auf dem Gebiete der Natur und der Naturheilkunde. — str. 88. — „Niwa polska." — Rodzina i Szkoła. — Kalendarz „Macierzy Polskiej". — str. 96.

Ogłoszenia

w dodatkach.